

Plat principal

- Portions:** 4 portions de 4 boulettes
- Préparation:** 15 minutes
- Cuisson:** 15 minutes
- Conservation:**
- Environ 3 jours au réfrigérateur
 - Se congèle jusqu'à 3 mois

Boulettes de saumon au cari



2 boîtes (2 x 213 g) de **saumon rose**, égoutté



60 ml (¼ tasse) de **chapelure**



1 **œuf**



2 gousses d'**ail**, pelées et hachées



1 **carotte**, pelée et râpée



60 g d'**épinards hachés surgelés**, décongelés et égouttés



10 ml (2 c. à thé) de **moutarde**



5 ml (1 c. à thé) de **poudre de cari**

Décongelez-les au micro-ondes 1 minute et pressez-les avec une fourchette pour en faire sortir l'eau.



Sel et poivre, au goût

On l'accompagne:

- + d'un produit céréalier (ex. : pâtes, riz ou pain sous-marin)
- + de légumes (ex. : légumes cuits ou salade)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2** Mettre le saumon dans un grand bol et retirer la peau à l'aide d'une fourchette ou de ses doigts. Bien écraser le **saumon**, les arêtes et les cartilages.
- 3** Ajouter la **chapelure**, l'**œuf**, l'**ail**, la **carotte**, les **épinards**, la **moutarde**, la **poudre de cari**, le **sel** et le **poivre**, puis mélanger à la fourchette.
- 4** Former 16 boulettes en roulant une petite quantité de mélange dans le creux des mains. Déposer les boulettes sur la plaque de cuisson et cuire au four 15 minutes.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

Vous pouvez servir ces boulettes de différentes façons: sur du riz ou des pâtes avec des légumes, en entrée avec de la sauce tartare (voir [notre recette de sole à la sauce tartare](#)) ou même en sous-marin!

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver la carotte
- Casser l'œuf
- Remplir la tasse et la cuillère à mesurer
- Former les boulettes